만성신부전의 영양관리

만성신부전은 사구체 신염, 당뇨병성 신증, 신우신염, 신증후군 및 기타 질환으로 인해 신장기능이 회복되지 못하고 심하게 감소된 질환으로 부종, 고혈압, 요독증, 빈혈, 영양결핍, 심폐질환, 위장질환, 신성 골이영양증, 호르몬 장애 등의 복합적인 문제를 초래하게 된다.

<식사원칙>

신장의 부담을 줄여 신부전의 진행을 늦추고, 요독증의 증상과 대사이상을 완화시키며, 치료방법에 따라 손실될 수 있는 영양소를 보충함으로써 좋은 영양상태를 유지하는데 있다.

*단백질 섭취 제한

- 만성신부전의 경우 단백질 분해산물(요소)이 체외로 배설되지 못하고 신체 내에 쌓여 요독증을 일으켜 신장에 더욱 부담을 주어 신장기능을 빨리 악화시킬 수 있다. 그러므로 개인의 신장기능에 맞는 단백질 제한이 필요하다.

*충분한 열량 섭취

- 체중감소를 막고 적절한 영양상태를 유지하기 위해서는 충분한 열량 섭취가 중요하다.

충분한 열량을 공급하지 않으면, 필요한 열량을 얻기 위해 우리 몸은 우선 체지방을 쓰고, 그 다음엔 근육조직의 단백질을 쓰게 되므로 체중이 감소하게 된다.

그 결과 근육이 약해지며 근육 단백질이 분해되어 노폐물을 증가시키는 결과를 초래한다.

단순당과 지방을 이용하여 열량 섭취량 늘리는 방법
- 사탕, 젤리, 꿀 등 쉽게 먹을 수 있는 단순당을 간식으로 이용한다. - 음료수에 설탕이나 전분류, 전분가공식품 등을 첨가한다. - 빵, 떡 등의 간식을 먹을 때는 설탕, 꿀, 등을 발라 먹는다. - 조리시 튀김이나 볶음요리를 주로 한다.

*염분제한

- 환자의 증상에 따라 염분섭취량을 제한한다. 지나친 염분은 부종, 체중증가, 고혈압의 원인이 되므로 1일 5~10g로 줄인다.

√ 염분이 다량 함유되어 있어 가급적 피해야 할 식품

-어육류 : 염장어육류, 훈제품, 통조림 어육류, 건어물류, 젓갈류

-곡　류 : 인스턴트 면류(라면)

-채소류 : 김치류, 단무지, 당아찌류 등 염장식품

-기　타 : 화학조미료, 스낵과자류

√ 염분은 적게, 음식은 맛있게 조리하는 요령

-여러 가지 반찬 중 1~2가지만 간을 하거나 향신료(고춧가루, 파, 마늘, 후추, 겨자)를 사용하여 싱거운 맛에 변화를 준다.

-레몬, 식초, 설탕 등으로 새콤달콤하게 조리한다.

-식물성 기름(참기름, 식용유 등)을 사용하여 튀기거나 볶아서 고소한 맛과 열량을 증진시키도록 한다.

-조리 시 가급적 염분을 사용하지 않고 양념장을 활용한다.
-식사 바로 전에 간을 하여 짠맛을 더 느낄 수 있도록 한다.
-국의 국물양은 반으로 줄여 섭취한다.

*칼륨(포타슘)의 섭취 조절

- 칼륨은 신장을 통해서 배출된다. 만성신부전이 되어 사구체 여과율이 저하되고 소변량이 감소하면 칼륨이 배설되지 않아 혈중 칼륨농도가 비정상적이 될 수 있다.

고칼륨혈증은 근육쇠약, 심장부정맥, 호흡마비, 심장마비 등을 유발할 수 있어 칼륨이 많이 함유된 식품의 섭취를 피해야 한다.

또한, 저칼륨혈증이 발생할 수도 있는데 증상은 식욕부진, 메스꺼움, 구토, 근육장애 등이며, 이때는 토마토주스와 같이 칼륨함량이 높고 흡수가 빠른 음식을 섭취한다.

칼륨 섭취 줄이는 방법
-칼륨이 다량 함우된 식품은 섭취량을 제한한다. -저염 소금이나 저염 간장에도 칼륨이 다량 들어 있으므로 사용하지 않는다. -껍질이나 줄기에는 일반적으로 속이나 잎보다 칼륨이 많으므로 껍질을 벗기거나 잎만 사용한다. -채를 썰거나 잘게 토막을 내어 물에 2시간 동안 담가 둔다. -2시간 담근 재료를 몇 초 동안 행군다. -많은 양의 물에서 데치거나 끓인 후 물을 버리고 조리한다.

칼륨 다량 함유로 주의 식품
-곡류: 도정이 덜 된 잡곡류, 감자, 고구마, 옥수수, 밤, 팥, 은행 등 -채소류: 아욱, 근대, 양송이, 시금치, 비름, 부추, 미나리, 물미역, 단호박, 늙은 호박, 갓, 고춧잎, 머위, 죽순 등 -과일류: 말린과일, 메론, 참외, 토마토, 바나나, 천도복숭아, 키위 등 -기타 : 호두, 땅콩, 잣, 참깨 등

*인 섭취 조절

- 신장기능이 떨어지면 인이 체외로 원활이 배설되지 않아 혈중 인산치가 증가하게 된다.

인 섭취 줄이는 방법
- 고기, 계란, 우유, 콩류 등 단백질 급원 식품에 많이 들어 있어 허용된 단백질 양만 섭취한다. - 현미, 잡곡류, 오트밀, 콩류에는 인이 다량 들어 있으므로 가급적 혼식을 피하고 쌀밥 위주로 섭취한다. -호두, 땅콩, 잣 등 견과류 섭취를 제한한다.

*증상에 따라 수분제한

-일반적으로 수분량을 제한하지는 않으나 부종 및 핍뇨(1일 소변량의 500ml 이하)가 있는 경우에는, 섭취하는 수분량을 전일 소변량 + 500ml로 제한한다.

√ 우리가 섭취하는 수분의 종류

- 실온에서 액체 상태인 것(음료수, 우유, 국국물, 얼음, 아이스크림 등)
- 과일이나 채소 등 식품자체에 들어있는 수분
- 식품이 체내에서 대사되면서 생성되는 수분 등

√ 갈증이 났을 때는?

- 얼음을 입안에 넣고 천천히 녹여 먹는다.
- 차가운 물로 입안을 헹군 후 뱉는다.
- 껌을 씹거나 사탕을 녹여 먹는다.
- 살짝 얼린 레몬조각에 설탕을 묻혀 입안에 넣는다.
- 허용된 양의 과일을 차게 하거나 얼려서 먹는다.

*1교환단위의 분량

√ 곡류군

-밥 1/3공기=국수(삶은 것) 1/2공기, 떡국떡(썬 것)11개, 절편 2개, 인절미 3개, 식빵 1조각

√ 어육류군

-고기 40g=생선 40g, 달걀 1개, 두부 1/6모, 순두부 1컵, 물오징어 1/4마리, 북어(중) 1/4토막, 생새우(중) 3마리, 굴 1/3컵, 전복(중) 1마리

√ 채소군

-1회분량

·삶아서 익힌 것 1/2컵: 가지, 고구마대, 고사리, 냉이, 느타리버섯, 당근, 도라지, 돌나물, 마늘쫑, 배추, 브로콜리, 숙주, 애호박, 열무, 우엉, 케일, 콩나물, 팽이버섯, 토란대

·생것 1/2컵: 달래, 샐러리

·생것 1컵: 양배추, 양파, 오이, 무, 배추, 피망

·기타: 꽈리고추(중) 10개, 더덕(중) 2개, 두릅 3개, 깻잎 20장, 묵 1/4모, 상추(중) 10장, 풋고추(중) 2~3개

√ 우유군

-우유 1컵=두유 1컵, 요구르트(액상) 1.5컵

√ 과일군

-1회분량: 거봉 11알, 과일주스1/2컵, 과일통조림 2쪽, 귤 1개, 금귤 7개, 단감(중) 1/2개, 딸기 10개, 배(대) 1/4개, 복숭아(중) 1/2개, 사과(중) 1/2개, 수박 1쪽(200g), 오렌지(중) 1개, 포도(중) 19알

√ 칼로리 보충 식품

-설탕, 꿀, 사탕, 젤리, 엿, 당면, 식물성 기름

-어떻게 먹을까?

·설탕, 꿀, 사탕, 잼 같은 단음식 섭취하기(예: 꿀경단, 약과 등)

·식물성 기름(식용유, 참기름, 들기름 등)을 이용하여 튀김, 볶음, 전 등의 조리방법 이용하기

·당면, 녹말가루를 이용한 메뉴를 자주 선택한다.